©2013 DAZCo, *Danesh Afarand Zistagen Co., IRAN*
ISSN: 2228-5849 *Quarterly of Education Strategies in Medical Sciences 2013; 6(1): 13-16*

Effect of Positive Self-talk on Exam Anxiety of Nursing Students

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors
Salmani N.* *MSc*

ABSTRACT

Aims Focus on the achievement in the final exams is considered to be important and increased physiological pressure for success can lead to anxiety during the test. The present study was conducted aiming at investigating the effect of positive self talk on the amount of exam anxiety in nursing students.

Methods This quasi-experimental study conducted on nursing students of Islamic Azad University of Yazd in 2011-12. Thirty students, who were arrived in 2008 and had three days break between their two exams, were selected using purposive cluster sampling and divided into experimental and control groups. Data collection tools included a demographic questionnaire and test TAI anxiety questionnaire. The collected data was analyzed using SPSS 18 software and Mann-Whitney and Wilcoxon tests.

Results The anxiety level in the experimental group was 43.4±1.3 before the intervention and 44.2±1.6 in control group ($p>0.05$). This mean reached 31.6±3.5 after intervention in the experimental group and 47.8±2.3 in the control group ($p<0.001$). Mean difference of the anxiety score in the experimental group before and after the intervention was significant ($p<0.001$); however, it wasn't significant in the control group ($p>0.05$).

Conclusion application of positive self talk method can reduce the students' test anxiety.

Keywords Ego; Speech; Anxiety

*Faculty of Nursing & Midwifery, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Correspondence
Address: Graduate Education Department, Nursing and Midwifery Faculty, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Corner of Niyayesh Highway, Vali-e-asr Street, Tehran, Iran.
Phone: +983518246326
Fax: +983518246323
mahadiat@yahoo.com

Article History
Received: April 9, 2012
Accepted: January 19, 2013
ePublished: March 10, 2013

CITATION LINKS

[1] Effect of test anxiety and evaluative threat on student's achievement and motivation. [2] Selection test anxiety: Exploring tension and fear of failure across the sexes in simulated selection scenarios. [3] An interpretation for helping elementary student reduce test anxiety. [4] Test and performance anxiety. [5] Implementing strategies to assist test anxious student. [6] Strategy for dealing whit test anxiety. [7] Learning strategies: The Filp side teaching strategies. [8] Reducing test anxiety while increasing learning. [9] Effects of relaxation and positive self talk intervention on test anxiety of mathematics TASP test repeaters: Dissertation abstract international section A. [10] Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effect of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. [11] Self-talk and gross motor skill performance.an experimental approach. [12] Survey of effect of relaxation practices education on college students test anxiety levels. [13] Personality traits associated with test anxiety in students. [14] Examine the effect of mindfulness-based skills training in reducing anxiety. [15] Test anxiety: Applied research assessment and treatment, intervention. [16] Effects of rational-emotive therapy on psychophysiological and reported measures of test anxiety arousal. [17] State and trait anxiety revisited. [18] The effect of problem solving skills training of test anxiety among college student: Developmental psychology.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-22]

تاثیر خودگویی مثبت بر میزان اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری

نیره سلمانی* **MSc**

دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

چکیده

اهداف: تمرکز بر موفقیت در امتحانات پایان‌دوره بسیار مهم تلقی می‌شود و افزایش فشار روحی و روانی برای کسب موفقیت منجر به بروز اضطراب در زمان حضور در امتحان می‌شود. این مطالعه با هدف بررسی تاثیر خودگویی مثبت بر میزان اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری به انجام رسید.

روش‌ها: این مطالعه نیمه‌تجربی در جامعه دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ انجام شد. ۳۰ نفر از دانشجویان ورودی ۱۳۸۷ که بین هر دو امتحان خود ۳ روز فرجه داشتند به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای هدفمند برای مطالعه انتخاب و به دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت‌شناختی و پرسش‌نامه اضطراب امتحان TAI بود. داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS 18 و آزمون‌های من-ویتنی و ویلکاکسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: میانگین نمره اضطراب قبل از مداخله در گروه آزمون ۱/۳±۴۳/۴ و در گروه شاهد ۱/۶±۴۴/۲ بود ($p>0/05$). این میانگین بعد از انجام مداخله در گروه آزمون به ۳/۵±۳۱/۶ و در گروه شاهد به ۲/۳±۴۷/۸ رسید ($p<0/001$). اختلاف میانگین نمره اضطراب در گروه آزمون قبل و بعد از مداخله معنی‌دار بود ($p<0/001$) ولی در گروه شاهد معنی‌دار نبود ($p>0/05$).

نتیجه‌گیری: به‌کارگیری روش خودگویی مثبت می‌تواند باعث کاهش اضطراب امتحان در دانشجویان شود.

کلیدواژه‌ها: خود، گویش، اضطراب

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۰۱/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۱۰/۳۰

* نویسنده مسئول: mahadiat@yahoo.com

مقدمه

امروزه در بیشتر کشورها برای راهیابی به مقاطع بالاتر تحصیلی، دانشجویان ملزم به گذراندن امتحانات پایان‌دوره هستند و تمرکز بر موفقیت در این امتحانات بسیار مهم تلقی می‌شود و این افزایش فشار روحی و روانی برای کسب موفقیت منجر به بروز اضطراب در زمان حضور در امتحان می‌شود [۱]. این شکل از اضطراب که به اضطراب امتحان معروف است از نظر علمی عبارت از حس غیرطبیعی و طاقت‌فرسا از بیم و ترس و اغلب همراه با نشانه‌های فیزیولوژیک (مانند عرق‌کردن، تنش و افزایش نبض) به همراه شک در توانایی خود برای سازگاری با موقعیت است. مطالعات نشان می‌دهند که به دنبال افزایش تمرکز در دانشجویان برای هر چه بهتر انجام‌دادن امتحانات، افزایش اضطراب در رابطه با نتیجه امتحان حاصل می‌شود که اثر معکوسی بر عملکرد آنان در امتحان دارد [۲]. به همین دلیل، مدرسان باید راه‌حل‌هایی برای غلبه بر اضطراب امتحان بیابند تا بتوانند به دانشجویان کمک نمایند [۳].

از نظر هابرتی ۲ نوع اضطراب امتحان در دانشجویان رایج است؛ ۱) اضطراب امتحان وضعیت یا حالتی است که در موقعیت‌های خاص اتفاق می‌افتد و معمولاً دارای محرک یا برانگیزنده خاص است و ۲) اضطراب امتحان صفت یا ویژگی است که اضطرابی مزمن بوده و از یک موقعیت به موقعیت دیگر نفوذپذیر است و صرفاً توسط محرک خاص و در موقعیت خاص بروز نمی‌کند [۴].

سوپون با تاکید بر پیامدها به وجود ۳ نوع اضطراب امتحان قایل است. نوع اول اضطراب مربوط به دانشجویانی است که فاقد مهارت مطالعه صحیح و ناتوان در سازماندهی و فهم اندیشه‌های اصلی اطلاعات در شروع تفکر هستند. نوع دوم مربوط به دانشجویانی است که علیرغم داشتن مهارت مطالعه صحیح، از شکست در امتحان می‌ترسند. نوع سوم مربوط به افرادی است که اعتقاد دارند دارای عادات مطالعه خیلی خوب هستند اما در واقعیت نمی‌توانند این گونه عمل کنند و اضطراب را تجربه می‌کنند [۵].

کولینس ۴ علت انتظارات والدین، معلمان یا دیگر افراد خاص از دانشجو؛ رتبه‌بندی دانشجویان بر حسب نوع عملکرد آنان در امتحان؛ ترس از مایوس‌شدن یا ازدست‌دادن دوستان و خانواده به علت عملکرد ضعیف در امتحان؛ و احساس فقدان کنترل یا احساس عدم توانایی برای تغییر موقعیت زندگی شخصی را برای اضطراب امتحان معرفی می‌کند.

بنابراین مدرسان با داشتن شناخت از انواع اضطراب امتحان و عوامل موثر در بروز آن، می‌توانند استراتژی‌هایی را که به کاهش اضطراب امتحان کمک می‌کند، شناسایی کرده و با به‌کارگیری آنها اثرات مثبتی بر نتیجه نهایی امتحان دانشجویان به‌جای گذارند؛ مطالعات حاکی از آن هستند که با مدیریت یا کنترل اضطراب امتحان، فراگیر می‌تواند به بسیاری از سئوال‌ها در طول امتحان پاسخ صحیح دهد [۶].

یکی از روش‌های کاهش اضطراب امتحان، خودگویی مثبت است که به‌عنوان روش خودمدیریتی موثر و قوی به‌شمار می‌آید [۷]. استراتژی خودگویی مثبت در واقع اعتقادات و باورهای فرد را برای وی تکرار می‌کند؛ به‌طوری‌که اگر فراگیری به خود بگوید که فردی ضعیف است و شکست خواهد خورد، به احتمال زیاد این عقیده فرد طی امتحان به واقعیت خواهد پیوست، ولی اگر به‌جای آن فراگیر بر دانش خود تمرکز نموده و لحظاتی را که صرف یادگیری در کلاس درس کرده است در ذهن یادآوری نماید، بازیابی اطلاعاتی بیشتری در ذهن خواهد داشت و به این عبارت اعتقاد خواهد یافت که "من می‌توانم امتحاناتم را با موفقیت به انجام برسانم" [۸]. خودگویی‌های

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-22]

منفی بیشتر به‌صورت عبارت‌های "من نمی‌توانم این ترم تحصیلی را با موفقیت به اتمام رسانم"؛ "من تصمیم دارم که با شکست این ترم را به اتمام برسانم"؛ "من همیشه پاسخ سئوالات را فراموش می‌کنم"؛ "من نمی‌توانم امتحان بدهم"؛ "ذهن من در حین امتحان مانند یک لوح سفید است"؛ و "من نمی‌دانم هنگام شروع امتحان چه اتفاقی برای من می‌افتد در حالی که من روز قبل امتحان سخت مطالعه کرده‌ام" نمایان می‌شوند [۹، ۱۰]، اما خودگویی‌های مثبت به‌صورت "من می‌دانم که با کار سخت و تلاش زیاد می‌توانم امتحانات را با موفقیت پشت سر بگذارم"؛ "من برای امتحان کاملاً آماده شده‌ام و آن را به بهترین نحو به انجام خواهم رساند"؛ و "من می‌توانم اضطراب امتحان را در خود کاهش دهم" بیان می‌شود [۱۰، ۱۱].

با توجه به آنکه دانشجویان پرستاری سال‌های تحصیل در دانشکده پرستاری را بسیار تنش‌زا معرفی کرده و حجم زیاد دروس را از مهم‌ترین عوامل مولد اضطراب ذکر می‌نمایند [۱۲]، این مطالعه با هدف بررسی تاثیر خودگویی مثبت بر میزان اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری به انجام رسید.

روش‌ها

این مطالعه نیمه‌تجربی در جامعه دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ انجام شد. از میان دانشجویان ۴ دوره ورودی مختلف که در حال گذراندن امتحانات پایان ترم بودند، دانشجویان ورودی ۱۳۸۷ که بین هر دو امتحان خود ۳ روز فرجه داشتند به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای هدفمند برای مطالعه انتخاب شدند. پس از بیان اهداف پژوهش و کسب رضایت کتبی، ۳۰ دانشجو که سابقه به‌کارگیری شیوه خودگویی مثبت برای غلبه بر اضطراب امتحان را نداشتند، در تحقیقات مشابه شرکت نکرده بودند و دارای تشخیص مسجل بیماری روانی نبودند انتخاب شده و به دو گروه مساوی تقسیم شدند. به حکم قرعه یک گروه تحت عنوان "آزمون" و گروه دیگر به‌عنوان "شاهد" در نظر گرفته شد.

ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل ۱۱ سئوال و پرسش‌نامه اضطراب امتحان TAI [۱۳] مشتمل بر ۲۵ ماده بود. آزمودنی‌ها براساس مقیاسی ۴گزینه‌ای ("هرگز" صفر امتیاز؛ "به‌ندرت" یک امتیاز؛ "گاهی‌اوقات" ۲ امتیاز و "اغلب اوقات" ۳ امتیاز) به پرسش‌نامه اضطراب امتحان TAI پاسخ دادند. حداقل نمره این آزمون "صفر" و حداکثر "۷۵" است و هر چه فرد نمره بیشتری کسب کند، اضطراب بیشتری دارد. از نظر سطح‌بندی، به‌طور قراردادی نمره "۲۴-۰" حد پایین، نمره "۴۹-۲۵" حد متوسط و نمره "۷۵-۵۰" حد بالای اضطراب در نظر گرفته شد. برای سنجش همسانی درونی مقیاس TAI از ضریب آلفای کرونباخ استفاده و ۰/۹۲ برآورد شد. این مقیاس از روایی محتوایی نیز از سطح بالایی برخوردار بود و در مطالعات دیگر انجام شده در ایران روایی آن تایید شده بود [۱۱].

قبل از شروع اولین امتحان پایان ترم، محقق پرسش‌نامه جمعیت‌شناختی و پرسش‌نامه سنجش اضطراب را به نمونه‌های هر دو گروه مورد مطالعه داد و پس از تکمیل و جمع‌آوری، نمونه‌های گروه آزمون طی یک جلسه دوساعته مورد آموزش در رابطه با شیوه خودگویی مثبت قرار گرفتند و به هر یک از دانشجویان شرکت‌کننده یک پمفلت آموزشی داده شد که مطالب آن در رابطه با خودگویی مثبت و اثرات و نحوه انجام آن بود. از نمونه‌های گروه آزمون خواسته شد که به‌مدت ۳ روز تمرینات خودگویی را تا قبل از برگزاری امتحان بعدی هر روز انجام دهند. سپس در زمان برگزاری امتحان بعدی قبل از شروع امتحان، مجدداً پرسش‌نامه سنجش اضطراب امتحان توسط هر دو گروه مورد مطالعه، تکمیل شد.

داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS 18 و آزمون‌های من- ویتنی و ویلکاکسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

دو گروه به لحاظ سن، جنسیت، وضعیت تاهل، محل سکونت، تحصیلات پدر و مادر، شغل پدر و مادر، رتبه تولد فرزند در خانواده و بُعد خانوار با هم مشابه بودند و اختلاف آماری معنی‌داری نداشتند ($p>0/05$).

میانگین نمره اضطراب قبل از مداخله در گروه آزمون ۱/۳±۴۳/۴ (دامنه ۳۱ تا ۵۴) و در گروه شاهد ۱/۶±۴۴/۲ (دامنه ۳۳ تا ۵۳) بود ($p>0/05$). این میانگین بعد از انجام مداخله در گروه آزمون به ۳/۵±۳۱/۶ (دامنه ۱۳ تا ۴۵) و در گروه شاهد به ۲/۳±۴۷/۸ (دامنه ۳۰ تا ۵۷) رسید ($p<0/001$). اختلاف میانگین نمره اضطراب در گروه آزمون قبل و بعد از مداخله معنی‌دار بود ($p<0/001$) ولی در گروه شاهد معنی‌دار نبود ($p>0/05$).

بحث

این مطالعه در ایران برای نخستین‌بار به‌طور اختصاصی به بررسی اثر تکنیک خودگویی بر اضطراب امتحان در دانشجویان پرداخته است و با به‌کارگیری این روش میزان اضطراب امتحان در دانشجویان گروه آزمون نسبت به گروه شاهد به‌طور معنی‌داری کاهش یافت. با توجه به پیشینه پژوهشی محدود، نتایج این مطالعه تنها با مطالعات مربوط به مداخلات شناختی و رفتاری قابل مقایسه است که اثربخشی این نوع مداخلات را نشان می‌دهند [۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴].

به اعتقاد *ساپ*، دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان نیاز به آگاهی از سه موضوع دارند، اولاً اضطراب امتحان نتیجه‌ای از تفکر

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-22]

غیرمنطقی است و افکار غیرمنطقی تمایلاتی هستند که دانش‌آموزان را از پیشرفت در اهداف بازمی‌دارند؛ ثانیاً دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان گرایش دارند که باورهای غیرمنطقی درباره اضطراب امتحان را به خود تلقین کنند و این تمایلات به حفظ اضطراب آنها کمک می‌کند؛ و ثالثاً دانش‌آموزان مبتلا می‌توانند با مبارزه‌کردن و مواجه‌شدن با باورهای غیرمنطقی، اضطراب امتحان را کنترل کنند. دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان باید همواره تلاش نمایند که باورهای غیرمنطقی خود در این مورد را تغییر دهند که این می‌تواند اضطراب امتحان را تحت تاثیر قرار دهد [۱۵]. *الیا* پیاده‌سازی روش عقلانی- عاطفی را بر کاهش اضطراب امتحان مثبت ارزیابی می‌کند [۱۶]. پژوهش *اندلر* و *کُکُوسکی* نشان می‌دهد که تاثیر روش شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان بیشتر از روش خانواده‌درمانگری است [۱۷]. *اکبری* و همکاران نیز در مطالعه خود به این موضوع اشاره می‌کنند که قوت قلب‌دادن به خود و توجه به جنبه‌های مثبت خود و رفتار درمانگری و شناختی و فنون آزادسازی هیجانی باعث کاهش اضطراب امتحان دانشجویان می‌شود [۱۸].

بنابراین توصیه می‌شود که طی چهار قدم، شناسایی افکار غیرمنطقی به ویژه افکار مخرب خود؛ جایگزینی این افکار با افکار منطقی (مثلاً من تلاش می‌کنم و مطالعه‌ام را پیگیری می‌کنم و برای امتحان آماده هستم؛ تصور خود در وضعیت امتحان و سعی در گردش افکار مثبت در ذهن و تکرار آنها با صدای بلند یا آرام؛ و ارایه پاداش به خود در قبال استفاده از تکنیک خودگویی مثبت در برابر خودگویی منفی، خودگویی منفی با خودگویی مثبت جایگزین شود. این خودگویی‌های مثبت را می‌توان با صدای بلند یا بسیار آرام و در درون خود تکرار نمود. البته توصیه می‌شود که عبارات با صدای بلند به حالت فریادکشیدن چندین مرتبه قبل از ورود به موقعیت اضطراب‌آور توسط دانشجو انجام شود و بعد از هر فریادی یک نفس عمیق کشیده شده و حالت آرامش در فرد پدیدار شود و دوباره خودگویی مثبت انجام شود. این عمل از ورود افکار منفی و تولید هیجانات منفی در درون فرد پیشگیری می‌نماید [۱۰، ۱۱]. به‌نظر می‌رسد که آموزش فنون خودگویی با تشویق افراد به تمرین مکرر و تمرکز بر افکار منفی که منجر به بروز اضطراب امتحان می‌شود، فرد را از اشتغال ذهنی با افکار تهدیدکننده و نگرانی ناشی از آن، رها کرده و با جایگزین‌نمودن افکار مثبت و امیدبخش و تمرکز بر توانایی افراد، توجه فرد را صرفاً به سمت حال و موضوع در حال مطالعه سوق داده و با ایجاد توقف‌های فکری، از پرش افکار در حین مطالعه و غرق‌شدن فرد در افکار منفی و عواقب ناشی از آن جلوگیری می‌کند.

با توجه به پایین‌بودن تعداد نمونه‌ها، نداشتن سنجش‌های پیگیری برای ارزیابی میزان ماندگاری اثرات مداخله اعمال‌شده و همچنین نداشتن اطلاع از میزان بهبود عملکرد تحصیلی، باید در تفسیر و تعمیم نتایج، جانب احتیاط را رعایت کرد. بدین منظور پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده، ضمن رفع این محدودیت‌ها، اثربخشی این برنامه بر دانشجویان رشته‌های دیگر مورد آزمون قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

به‌کارگیری روش خودگویی مثبت می‌تواند باعث کاهش اضطراب امتحان در دانشجویان شود.

منابع

1- Hancock D. Effect of test anxiety and evaluative threat on student's achievement and motivation. Educ Res J. 2001;94(5):284-90.
2- Julie MM, Richard DG. Selection test anxiety: Exploring tension and fear of failure across the sexes in simulated selection scenarios. Sel Assess J. 2005;13(4):282-95.
3- Cheek JR. An interpretation for helping elementary student reduce test anxiety. Sch Couns J. 2002;6(2):162-4.
4- Hubtery TJ. Test and performance anxiety. Educ Dig J. 2010;1:34-8.
5- Supon V. Implementing strategies to assist test anxious student. Instr Psychol J. 2004;31(4):292-6.
6- Collins L. Strategy for dealing whit test anxiety. Washington, DC: Government Printing Office; 1999.
7- Suanne DR. Learning strategies: The Filp side teaching strategies. Showcasing Popular Issues Series. 2009;31(19):325-8.
8- Erbe B. Reducing test anxiety while increasing learning. College Teach J. 2007;55(3):96-8.
9- Britton B, Virean D. Effects of relaxation and positive self talk intervention on test anxiety of mathematics TASP test repeaters: Dissertation abstract international section A. Human Soc Sci. 1999;59(10):1.
10- Hatzigeorgiadis A, Zourbans N, Mpoumpaki S, Theodorakis Y. Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effect of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. Psychol Sport J. 2009;10:186-92.
11- Hardy J, Hall R, Gibbs C, Greenslade C. Self-talk and gross motor skill performance.an experimental approach. Psychol Sport J. 2005;7(2):1-13.
12- Haravi-Karemavi M, Jadid-Milani M. Survey of effect of relaxation practices education on college students test anxiety levels. Mazandaran Univ Med Sci J. 2004;14(43):86. [Persian]
13- Khosravi M, Begdeli A. Personality traits associated with test anxiety in students. Behav Sci J. 2007;2(1):13-24. [Persian]
14- Berami A, Abdi R. Examine the effect of mindfulness-based skills training in reducing anxiety. Educ Sci J. 2008;2(6):35-54. [Persian]
15- Sapp M. Test anxiety: Applied research assessment and treatment, intervention. USA: Wisconsin University Press of America; 2003.
16- Barabasz AF, Barabasz M. Effects of rational-emotive therapy on psychophysiological and reported measures of test anxiety arousal. J Clin Psychol. 1981;37(3):511-4.
17- Endler NS, Kocovski NL. State and trait anxiety revisited. J Anxiety Disord. 2001;15(3):231-45.
18- Akbari M, Shaghaghi F, Behroozian M. The effect of problem solving skills training of test anxiety among college student: Developmental psychology. Iran Psychol J. 2011;8(29):67-74. [Persian]

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-22]